



OTSAILA FEBRERO

ASTELEHENA LUNES

ASTEARTEA MARTES

ASTEAZKENA MIÉRCOLES

OSTEGUNA JUEVES

OSTIRALA VIERNES

**03** Cal. 745 H.C. 86 Lip. 30 P. 39

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA IZARREKIN
- URDAIAZPIKO XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA PIPER GORRIKIN
- FRUTA

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON ESTRELLAS
- FILETE DE PERNIL EMPANADO CON PIMIENTOS ROJOS
- FRUTA

10 Cal. 902 H.C. 113 Lip. 28 P. 56

- TXITXIRIOAK
- BAKAILAOA TOMATEAREKIN
- FRUTA

- GARBANZOS
- BACALAO CON TOMATE
- FRUTA

17 Cal. 895 H.C. 113 Lip. 29 P. 53

- BABARRUN ZURIAK
- ATUN TOMATEAREKIN
- FRUTA

- ALUBIAS BLANCAS
- ATUN CON TOMATE
- FRUTA

24 Cal. 842 H.C. 126 Lip. 28 P. 29

- DILISTAK GAZTELAKO ERARA
- KROKETAK
- KETCHUPA
- FRUTA

- LENTEJAS A LA CASTELLANA
- CROQUETAS
- KETCHUP
- FRUTA

04 Cal. 683 H.C. 89 Lip. 22 P. 33

- PATATAK ERRIOXAKO ERARA
- OILASKO IZTER ERREA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- PATATAS A LA RIOJANA
- MUSLO DE POLLO ASADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

11 Cal. 725 H.C. 85 Lip. 34 P. 25

- HEGAZTI ETA ELTZEKO ZOPA FIDEO EKOLOGIKOAREKIN
- PATATA TORTILA BARRENGORRIKIN LABEAN
- MAIONESA
- FRUTA

- SOPA DE AVE Y COCIDO CON FIDEO EKOLOGICO
- TORTILLA DE PATATAS Y CHAMPIÑONES AL HORNO
- MAHONESA
- FRUTA

18 Cal. 849 H.C. 122 Lip. 24 P. 43

- BARAZKI PAELLA
- TXAHAL GISATUA BARAZKI SALTEATUEKIN
- FRUTA

- PAELLA VEGETAL
- GUISADO DE TERNERA CON SALTEADO DE VERDURAS
- FRUTA

25 Cal. 716 H.C. 85 Lip. 25 P. 43

- KALABAZIN PUREA
- TXAHAL ZANGARRA PIPERRADAREKIN
- FRUTA

- PURE DE CALABACIN
- ZANCARRON DE TERNERA CON PIPERRADA
- FRUTA

05 Cal. 946 H.C. 141 Lip. 35 P. 26

- ARROZA TOMATEAREKIN
- PATATA ETA BAKAILAU TORTILA LABEAN
- URAZA
- FRUTA

- ARROZ CON TOMATE
- TORTILLA DE PATATAS Y BACALAO AL HORNO
- LECHUGA
- FRUTA

12 Cal. 696 H.C. 72 Lip. 36 P. 26

- KALABAZA PUREA
- LEGATZ XERRA ERROMAKO ERARA
- TOMATE FRESKOA
- FRUTA

- PURE DE CALABAZA
- FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA
- TOMATE FRESCO
- FRUTA

19 Cal. 710 H.C. 76 Lip. 39 P. 20

- ARRAIN ZOPA
- PATATA ETA KALABAZINEN TORTILA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- SOPA DE PESCADO
- TORTILLA DE PATATAS Y CALABACIN AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

26 Cal. 836 H.C. 106 Lip. 35 P. 32

- BABARRUN NABARRAK
- PATATA TORTILA LABEAN
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- ALUBIAS PINTAS
- TORTILLA DE PATATAS AL HORNO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

06 Cal. 779 H.C. 97 Lip. 27 P. 43

- DILISTA EKOLOGIKOAK
- LEGATZ SOLOMOA SALTSA BERDEAN ILARREKIN
- BANILLAZKO NATILLAK

- LENTEJAS ECOLOGICAS
- LOMO DE MERLUZA EN SALSAS VERDE CON GUISANTES
- NATILLA DE VAINILLA

13 Cal. 819 H.C. 116 Lip. 26 P. 35

- MAKARROIAK ARRAUTZA EGOSI ETA ATUNAREKIN
- OILASKO IZTER ERREA
- LAU URTAROKO ENTSALADA
- FRUTA

- MACARRONES CON HUEVO DURO Y ATUN
- MUSLO DE POLLO ASADO
- ENSALADA CUATRO ESTACIONES
- FRUTA

20 Cal. 822 H.C. 96 Lip. 26 P. 55

- TXITXIRIOAK ARROZAREKIN
- SOLOMO RAGOUTA ILARREKIN
- JOGURTA

- GARBANZOS CON ARROZ
- RAGOUT DE LOMO CON GUISANTES
- YOGUR

27 Cal. 771 H.C. 72 Lip. 40 P. 33

- PORRUSALDA
- ALBONDIGAK SALTSA BARAZKITXOEKIN
- JOGURTA

- PORRUSALDA
- ALBONDIGAS EN SALSAS CON VERDURITAS
- YOGUR

07 Cal. 748 H.C. 85 Lip. 32 P. 35

- BARAZKI PUREA
- TXAHAL XERRA OGI ARRAILETAN PASATUTA
- AZENARIO RALLATUA
- FRUTA

- PURE DE VERDURAS
- FILETE DE TERNERA EMPANADO
- ZANAHORIA RALLADA
- FRUTA

14 Cal. 695 H.C. 74 Lip. 30 P. 32

- BARAZKI MENESTRA
- ERRUSIAR TXAHAL XERRA SALTSA BARAZKITXOEKIN
- JOGURTA

- MENESTRA DE VERDURAS
- FILETE RUSO DE TERNERA EN SALSAS CON VERDURITAS
- YOGUR

21 Cal. 723 H.C. 75 Lip. 37 P. 27

- AZENARIO PUREA
- LEGATZ SOLOMOA ERROMAKO ERARA
- URAZA
- FRUTA

- PURE DE ZANAHORIA
- LOMO DE MERLUZA A LA ROMANA
- LECHUGA
- FRUTA

28 Cal. 849 H.C. 113 Lip. 33 P. 32

- MAKARROIAK BARRENGORRI ETA KALABAZINAREKIN SALTEATUAK
- LEGATZ FRESKOA ERROMAKO ERARA
- AZENARIO RALLATUA
- FRUTA

- MACARRONES SALTEADOS CON CHAMPIÑON Y CALABACIN
- MERLUZA FRESCA A LA ROMANA
- ZANAHORIA RALLADA
- FRUTA

•Ohar argigarria: Nutrizio-balorazioaren bidez emandako datuak orientagarriak dira, eta iturri bibliografikoetan daude oinarrituta, erreferentziatzat 12 urte bitarteko haurrak hartuta. Eskolako menuak energia-behar guztien % 30-35 inguru eman behar die haurrei. 12 urte bitarteko haurrek egunean behar duten Energia Kopurua berriz, 2.500 kcal ingurukoa da. Dena den, bakoitzaren nutrizio-premiak handiagoak edo txikiagoak izan daitezke sexuaren, jarduera fisikoaren eta beste faktore batzuen arabera.

•Nota aclaratoria: Los datos ofrecidos a través de la valoración nutricional son orientativos y basados en fuentes bibliográficas, tomando como referencia un grupo de edad de 12 años. El menú escolar deberá aportar en torno al 30-35% del total de las necesidades de energía. La Cantidad Diaria Orientativa de Energía para un grupo de edad de 12 años se estima en torno a 2.500 Kcal. Las necesidades nutricionales de cada individuo pueden ser superiores o inferiores basadas en su sexo, edad, nivel de actividad física y otros factores.